

Zespół Szkolno_Przedszkolny nr 3

Jadłospis 10-14.03.2025 Przedszkole						
śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z kremem kakaowym własnej produkcji (daktyle, kakao) i wędliną drobiową 80g, rzodkiewka 20g, ogórek 20g, herbata 250ml [1, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z dżemem, jajkiem i wędliną drobiową 120g, pomidor 15g, biała rzodkiew 15g, sałata 10g [1, 3, 7]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i paprykarzem własnej produkcji 80g, ogórek kiszony 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 4, 7, 9, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek śmietankowy 70g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z wędliną drobiową 40g, papryka 20g, ogórek 20g [1, 7]	płatki ryżowe na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i żółtym serem 70g, biała rzodkiew 15g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu	płatki jaglane na mleku zamiast płatków owsianych, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku zamiast kawy zbożowej, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	
	dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko gotowane [3] zamiast twarożku	płatki ryżowe na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta warzywna [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny, paprykarz jarski zamiast paprykarzu z rybą	pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
II śniadanie		gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	barszcz biały [1, 7, 9]	minestrone [9]	zupa z żółtym grochem [9]	rosół z makaronem [1, 9]	krupnik jaglany [9]
	dieta eliminująca gluten	jarzynowa [7, 9]	b.z.	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.
	dieta bezmleczna	jarzynowa niezabielana [9]	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	pomidorowa z makaronem na bulionie wegetariańskim [1, 7, 9]	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 100g, surówka koperkowa 70g [1, 3, 9, 10]	nuggetsy z kurczaka 70g, ziemniaki 110g, marchewka z groszkiem 70g [1, 3, 9, 10]	kluski śląskie z sosem pieczarkowym na śmietance 250g [7, 9]	pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy z delikatnym sosem chrzanowym 120g, ryż 100g, surówka z zielonym ogórkiem 70g [1, 3, 9, 10]	pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150g, kasza bulgur 90g [1, 3, 4, 9]
	dieta eliminująca gluten	ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz zaprawiany mąką ryżową	nuggetsy w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	b.z.	kotlecik bez dodatku bułki pszennej	pulpety z mąką kukurydzianą zamiast bułką pszenną [3, 4], kasza gryczana zamiast kaszy bulgur
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	śmietanka roślinna [6] zamiast tradycyjnej	b.z.	b.z.
wegetariańska	kaszotto z zielonym groszkiem i serem mozzarella [1, 7, 9]	kotlet jajeczny [1, 3, 9] zamiast nuggetsów	b.z.	risotto z warzywami podawane z serem żółtym [7, 9]	kotlet z soczewicy i warzyw, kasza bulgur, surówka wiosenna [1, 3, 9, 10]	
podwieczorek	standard	twarożek z brzoskwinią 70g na wafle ryżowym 10g [7]	koktajl czekoladowo-bananowy 150g, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g [1, 3, 7]	talerz warzywny (ogórek, biała rzodkiew, papryka, marchew, pokrojone w słupki) 80g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	budyń waniliowy 150g, biszkopty 12g [1, 3, 7]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	chrupki kukurydziane zamiast pieczywa chrupkiego	mus owocowy, herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13]	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów
	dieta bezmleczna	bułka wrocławska z masłem roślinnym, wędliną wieprzową i pomidorem [1]	koktajl czekoladowo-bananowy na napoju roślinnym	mus owocowy, biszkopty [1, 3]	masło roślinne zamiast tradycyjnego	budyń na napoju roślinnym
	wegetariańska	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.

alergeny: 7. Żyła zawierająca **gluten** (z: **pszenica, żyto, jęczmień, owies**, orkisz) kamut lub (ich szejczy hybrydowe) / produkty pochodne 2. Skorupki / produkty pochodne 3. **Jajka** / produkty pochodne 4. **Ryby** / produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe) / produkty pochodne 6. **Soja** / produkty pochodne 7. **Mleko** / produkty pochodne 8. Orzechy (z: migdały, orzechy włoskie, orzechy włoskie, nerowice, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub orzechy Queensland / produkty pochodne 9. **Seler** / zzwycajni / produkty pochodne 10. **Gorczyca** / produkty pochodne 11. **Nasiona sezamu** / produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2 13. **Łubin** / produkty pochodne 14. **Mięczaki** / produkty pochodne